

Утверждаю.
Директор МАОУ "СОШ" с.Летка



**Примерное трёхнедельное меню
на питание обучающихся МАОУ
СОШ с.Летка (с 12 лет)
с аллергической реакцией на рыбу,горох**

Примерное трехнедельное меню МАОУ "СОШ" с.Летка 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (кКал)
			Б	Ж	У	
Неделя I День № 1						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
171	Биточки из говядины	100	15,26	16,74	8,2	252,5
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	180	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 1 день:	950	28,892	41,36	118,61	937,44
Неделя I День № 2						
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1
201	Рис отварной	150	4,66	6,1	48,33	270,2
189	Котлеты из птицы	100	15,74	17,79	10,74	265,84
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 2 день:	920	34,21	41,18	131,55	1036,74
Неделя I День № 3						
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,8
39	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	181,84
181	Тефтеля из говядины на пару	100	18,35	20,86	12,48	311,18
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 3 день:	950	29,38	41,46	115,66	946,29
Неделя I День № 4						
210	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,75	331,53
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 4 день:	970	36,37	38,07	121,91	973,17
Неделя I День № 5						
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	5,6	36,9	13,2	57
35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
171	Биточки из говядины	100	15,26	16,74	8,2	252,5
216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	181,84
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 5 день:	950	29,558	67,64	95,93	758,88
Неделя I День № 6						
23	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
34	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,3	32,38	149,6
181	Тефтеля из говядины на пару	100	18,35	20,86	12,48	311,18
201	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2

	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	180	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
		950	32,202	48,73	140,46	996,36
Неделя 2 День №1						
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,82	6,18	8,7	98,45
6	Суп овощной сборный	250	1,93	5,86	12,59	115,24
173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 1 день:	870	31,41	33,12	105,47	854,06
Неделя 2 День № 2						
17	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,06	10,1	3,72	110,14
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
181	Тефтеля из говядины на пару	100	18,35	20,86	12,48	311,18
216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	181,84
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 2 день:	950	28,44	44,95	100,5	913,37
Неделя 2 День №3						
23	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
6	Суп овощной сборный	250	1,93	5,86	12,59	115,24
159	Бифштекс рубленный паровой	100	21,85	14,4	0,21	217,84
204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	200	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 3 день:	970	34,562	37,08	102,46	851,77
Неделя 2 День №4						
5	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,2
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
172	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	181,84
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО 4 день:	890	32,318	43,33	81,13	833,68
Неделя 2 День № 5						
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,19	6,26	123,76
34	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,3	32,38	149,6
171	Биточки из говядины	100	15,26	16,74	8,2	252,5
201	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО 5 день:	950	29,96	44,72	140,88	998,44
Неделя 2 День №6						
17	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,06	10,1	3,72	110,14
6	Суп овощной сборный	250	1,93	5,86	12,59	115,24
173	Плов из отварной говядины	210	24,33	20,69	33,71	418,37
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39

		ИТОГО за 6 день:	880	30,258	37,04	86,55	807,13
Неделя 3 День №1							
14	Салат из свежих огурцов и помидоров		100	5,6	36,9	13,2	57
52	Щи из квашеной капусты с картофелем		250	1,36	6,28	9,26	99,2
181	Тефтеля из говядины на пару		100	18,35	20,86	12,48	311,18
216	Пюре картофельное		180	3,83	7,27	27,95	181,84
	Хлеб пшеничный		40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из сухофруктов		180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт		100	0,33	0	8,67	39
		ИТОГО за 1 день:	950	32,47	71,7	113,36	871,22
Неделя 3 День №2							
18	Салат из свежих помидоров		100	1	10,16	4,6	113,92
35	Свекольник		250	1,93	6,34	10,05	104,16
171	Котлета из говядины		100	15,25	16,73	8,2	252,5
204	Макаронные изделия отварные		180	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб пшеничный		40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма		180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт		100	0,33	0	8,67	39
		ИТОГО за 2 день:	950	27,91	39,97	110,95	926,27
Неделя 3 День №3							
7	Салат из квашеной капусты с луком		100	1,6	10	3,58	110,6
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	9,76	6,82	19,01	175,1
191	Плов из отварной птицы		210	37,2	45,33	41,05	418,37
	Хлеб пшеничный		40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги		180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт		100	0,33	0	8,67	39
		ИТОГО за 3 день:	880	51,67	62,54	109,35	906,45
Неделя 3 День №4							
21	Салат из свеклы с солеными огурцами		100	1,26	10,08	7,76	126,8
36	Суп овощной сборный		250	1,93	5,86	12,59	115,24
10	Голубцы ленивые		100	9,37	9,56	7,04	151,73
216	Пюре картофельное		180	3,83	7,27	27,95	181,84
	Хлеб пшеничный		40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром		180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт		100	0,33	0	8,67	39
		ИТОГО за 4 день:	950	19,328	33,16	91,87	738,99
Неделя 3 День №5							
5	Овощи натуральные		30	0,24	0,03	0,75	4,2
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	9,76	6,82	19,01	175,1
170	Котлета из говядины с овощами		100	21,71	25,84	5,96	338,7
204	Макаронные изделия отварные		180	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб пшеничный		40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма		180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт		100	0,33	0	8,67	39
		ИТОГО за 5 день:	880	41,44	39,43	113,82	973,69
Неделя 3 День №6							
210	Капуста тушеная		100	2,09	2,58	10,76	15,44
39	Суп куриный с макаронными изделиями		250	2,83	2,86	21,76	124,09
162	Гуляш из говядины		120	21,68	24,21	6,75	331,53
201	Рис отварной		180	4,66	6,1	48,33	270,2
253	Компот из кураги		180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт		100	0,33	0	8,67	39
		ИТОГО за 6 день:	930	31,87	35,75	116,61	863,04

ИТОГО за весь период:	16740	582,248	801,23	1997,07	16186,99
------------------------------	--------------	----------------	---------------	----------------	-----------------